

名医义诊进校园 养生有方送健康

市民现场体验 感受中医之美

本报讯 记者廖明山 王晓君报道:11月12日上午,第二届珠海·文化重阳系列活动之“名医进校园义诊活动”在珠海市老年大学举办,来自珠海市中西医结合医院的多位专家为老年人免费义诊,并在活动现场宣讲传播健康知识,倡导老年人选择健康的生活方式。

据悉,本次活动由珠海市卫生健康局、珠海市老年大学、珠海市老年教育研究会、珠海传媒集团主办,针对珠海市老年大学的学员们开展了一场义诊活动,现场既有名医为市民义诊,也有中医护理适宜技术免费体验,还有中医养生妙招任学。

活动现场的名医义诊区,由珠海市中西医结合医院的中医专家组成,心血管内科主任、主任医师赵晓东,神经内科主任、主任医师周武,治未病科副主任、副主任医师、医学博士寇吉友等6名专家名医为市民听诊把脉,交流养生知识,吸引了不少市民排队就诊。“您哪里不舒服?”“平时爱出汗吗?”“我先给您开点药改善一下,再慢慢调理就好。”“这里是我的联系电话和出诊时间,有需要就打电话。”各位专家耐心接诊每一位患者,询问病情、诊脉查体、开具处方、指导用药,并用通俗易懂的语言普及健康知识,引导大家树立良好生活习惯。



义诊活动现场。 王晓君 摄

此外,除了免费送医送药,现场还可以免费量血压、测血糖等,志愿者们的身影也活跃在义诊现场,引导人们就医。该院中医护理团队还带来了热敏灸、艾灸、腕踝针等颇具特色的中医护理适宜技术体验,吸引了许多在市

老年大学上课的学员竞相体验。原本有声乐课的学员陈女士一边的做腕踝针,一边对记者说:“我刚做了艾灸,效果特别明显。遇上这样的机会不容易,我课都没去上也要先体验一下。”学员杨先

生刚排在治未病科队伍里,专家对他进行了一番望闻问切,又来到神经内科的专家这里排队,他说:“平时专家的号想挂都难,现在不用挂号就可以面对面和医生交流,还免费诊断送药,机会难得呀。”

珠海市中西医结合医院相关负责人表示,该院每年都要开展超过50次的义诊活动,这次来到市老年大学,希望能够为更多的市民朋友提供更好的服务。考虑到前来就诊的人员以老年人为主,医院特意挑选了6名对老年人多发病具有丰富诊断经验的科室专家、学科带头人等进行义诊,在中医护理适宜技术体验项目的选择上,也选择了较为适合老年人的艾灸、热敏灸等项目。“专家给我一下看了两种病,这下心里踏实多了。”“来上课顺便把病看了,解决了大问题。”在当天上午的义诊时间里,前来就诊的人们对各位专家热情细致的诊疗服务表示高度赞扬和一致好评。



专家耐心接诊每一位患者。

现场还可以免费量血压、测血糖。

关注市民心理健康

我市成立精神心理卫生协会

本报讯 记者刘联 实习生赵佳仪报道:搭建交流服务平台,为市民心理健康保驾护航。11月12日,珠海市精神心理卫生协会成立暨第一次会员代表大会举行,来自广东省精神卫生中心、省心理健康协会、市委政法委、市卫生健康局等90余人参加了会议。

近年来,随着人们生活和工作节奏日益加快,事业竞争、家庭变故、情感冲突等影响着人们的身心健康,也影响着社会发展。

据有关部门调查统计,我国有各种精神障碍和心理障碍患者

1600多万,3000万青少年更饱受情绪和压力的困扰。精神心理卫生行业的建设与规范迫在眉睫,同时也是构建社会心理服务体系的一项重要内容。为了给精神心理工作者提供交流与合作的平台,促进行业规范化、专业化发展,提升精神心理防治整体水平,承担着全市精神防治职能的珠海市慢性病防治中心从2017年下半年开始酝酿筹办该协会。

珠海市慢性病防治中心党委书记杨林当选珠海市精神心理卫生协会首届会长。她表示,协会的成立,

将有利于我市医学、心理学、社会学、教育学等学科工作者跨专业、跨部门开展心理卫生的制度研究、技术规范及人员管理等工作,促进全市心理卫生服务的规范、有序和健康发展。

珠海市卫生健康局调研员、副局长李子松告诉记者,市精神心理卫生协会成立是贯彻落实社会心理服务体系建设的重要一步。希望能通过发挥专业水平、树立行业标准、建立协会标杆,为实现珠海市民全面健康发挥应有的作用。

眼底病变已成为老年人致盲第一因素

新华社北京11月12日电 爱尔眼科发布的国人眼底病变状况大数据报告显示,我国60岁以上人群的眼底检查异常率均高于21.39%,即每五个60岁以上的人群中就有一个眼底异常的人。眼底病变已经成为老年人致盲第一因素,但是仅有少数人得到了规范治疗。

据悉,爱尔眼科通过与当地社区合作的方式,历时1年通过“人工智能+远程阅片”,共为68878人次进行了眼底阅片,其中眼底阅片异常数为12620,异常率为18.32%。而在61到70岁人群中,异常率增至

21.39%。在70岁以上人群中,异常率更是高达25.61%。这意味着,每五位61到70岁的人群中,就有超过一位的眼底病变患者,而在每四位70岁以上人群中就有一位眼底病变患者。

专家表示,眼底病变主要表现为视网膜、脉络膜、视神经和玻璃体的炎症、肿瘤及类血管的病变,常见的眼底病变包括糖尿病视网膜病变、黄斑病变、高度近视视网膜病变等。根据最新数据显示,老年相关眼底病变正成为老年人中第一位致盲原因。

中南大学爱尔眼科学院院长唐

仕波教授指出,且因眼底病变致盲的不可逆性,一旦造成损害就无法恢复,所以眼底病变治疗的重中之重即早检查、早发现、早治疗。“深度近视很可能诱发眼底病变。比如年轻时深度近视,年纪大了很容易患上黄斑变性。”专家称,很多患者做完近视手术后就觉得“万事大吉”,其实手术只是让视觉上清晰,眼底的病变依然在发生。而一旦有黄斑变性等症,就需要长期接受抗血管内皮生长因子(抗VEGF)治疗,然而在门诊中只有不到20%的患者会坚持随访与治疗。

科学家自2000年以来首次发现HIV病毒毒株

研究人员称,新发现有助于避免出现新的流行病

新华社北京11月12日新媒体专电 英媒称,科学家们发现了一种新的HIV病毒毒株——这是自2000年以来的第一次。

据英国《每日邮报》网站11月6日报道,这种新发现的毒株属于曾导致了全球性艾滋病流行的同一个病毒亚型家族——1981年始于撒哈拉沙漠以南非洲地区的艾滋病流行后蔓延至全球,并使3200万人死亡。

它属于HIV病毒的M组,是由雅培制药公司的科学家在刚果民主共和国境内的3人体内发现的。雅培公司生产HIV病毒的诊断工具。

报道称,这一类型的HIV病毒仍然是感染人类的最常见艾滋病病毒类型。尽管它可能代表了HIV病毒的演化,但这种新毒株与之前发现的M组病毒毒株存在着必不可少的相似性,从而仍然可以用现有方法加以诊断和治疗。

HIV毒株——的发现,可能是科学家朝着了解该病毒的演变方式、如何加以诊断和治疗以及开发潜在疫苗以便永远结束这种流行病方面迈出的第一步。

雅培公司首席科学家、研究报告的作者之一玛丽·罗杰斯说:“这一发现只是冰山一角。雅培公司将向全球研究人员提供这种新毒株,以评估其对诊断性测试、治疗和潜在疫苗的影响。”

报道称,这是自世纪之交确定HIV病毒分类指南以来第一次发现属于HIV病毒M组的新亚型。研究人员称,这一新发现有助于他们走在变异中的病毒的前面,从而避免出现新的流行病。

实际上他们知道这一新毒株已经有一段了,但当时DNA测序技术还不足以证明它是新毒株——直到现在。

病毒亚型之前,科学家必须发现3个相互独立的病例。

HIV-1型病毒M组L亚型的前两个病例是上世纪80年代和90年代在刚果民主共和国发现的。而2001年采集到的第3个病例在当时无法进行测序,因为样本中病毒含量很少,而且当时的技术能力有限。

雅培公司最终实现了这一发现,其结果发表在《获得性免疫缺陷综合征杂志》上。研究报告的作者之一、密苏里大学堪萨斯城分校口腔与颌面部科学系教授卡罗尔·麦克阿瑟说:“在一个连接日益紧密的世界里,我们不能再有把病毒限制在某个地方的想法。这一发现提醒我们,要想终结艾滋病的流行,我们必须继续针对这种不断变化的病毒进行超前思考,并利用技术和资源方面的最新进步来监测其演变。”

在能够确定某种异常病毒为新的

研究显示:

虚拟现实技术可缓解疼痛

新华社北京11月12日新媒体专电 英媒称,一项研究显示,慢性疼痛患者可以通过虚拟地沉浸在冰山、冰封海洋以及广袤冰原的景象中找到安慰。

据英国《每日电讯报》网站11月8日报道,英国帝国理工学院的科学家们证明,戴上播放有北极拍摄视频的虚拟现实(VR)头盔有助于缓解剧烈的疼痛。

研究人员认为,让患者沉浸在VR中不仅可以分散注意力,可能还会激发人体固有的镇痛系统,从而缓解不适感。

研究论文第一作者、帝国理工学院MSk实验室的萨姆·休斯说:“慢性疼痛的关键特征之一是,患者对疼痛刺激的敏感度升高。这意味着患者的神经在不断‘放电’,并告诉患者的大脑它们处于一种疼痛加剧的状态。”

他说:“我们的研究表明,VR技术可能干扰大脑、脑干和脊髓中的过程,人们已经知道这些部位是人体固有镇痛系统的关键组成部分,并且有

助于控制疼痛敏感度升高现象的扩散。”

在实验中,15名健康志愿者的腿部皮肤被抹上一种含有辣椒素的外用霜。在辣椒素使皮肤产生敏感反应后,研究对象还被施以小强度的电击,以模拟慢性疼痛(比如腰背疼痛、关节炎或神经痛)患者的疼痛敏感度升高的现象。之后参与实验的人员被要求佩戴头盔观看北极探险VR场景或直接观看显示器上显示的类似的静态冰原画面,并对自己的疼痛程度作出评价。

研究团队发现,在沉浸于VR环境后,持续存在的疼痛得以减轻,人体对皮肤上痛苦刺激的敏感度也有所降低。然而,在观看北极环境静态画面的人身上却没有出现同样的效果,这表明沉浸是关键因素。

研究团队现在计划进一步研究这种VR镇痛效应起作用的途径,包括研究某种治疗安排——例如每次30分钟、每天4次——是否有效,以及这些效果是累积性的还是暂时性的。

科普:

饱睡一晚缓解焦虑

新华社华盛顿11月11日电 压力太大让你感到很焦虑?不如睡一觉吧。一项新研究发现,饱睡一晚有助稳定情绪、缓解焦虑;相反,一夜无眠可能导致焦虑程度上升30%。

美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员近日在英国《自然·人类行为》杂志上发表论文介绍说,他们借助磁共振成像、多导睡眠监测等技术对18名年轻成年人的睡眠状况和焦虑程度展开研究,结果发现,睡眠可以显著降低焦虑程度,特别是深度睡眠。

“我们发现了深度睡眠的一个新功能,它可以通过重组大脑连接,在一夜之间减轻焦虑。”论文通讯作者之一、加利福尼亚大学伯克利分校神经科学与心理学教授马修·沃克说,“深度睡眠似乎是一种天然的焦虑抑制剂。”

研究还发现,睡眠不足会加剧焦

虑。大脑扫描结果显示,一夜无眠后,大脑中有助控制焦虑的内侧前额叶皮层会关闭,而大脑更深层的情绪中枢过度活跃。

如果没睡好,就好像“在大脑情绪的油门上踩得太重,缺少足够的制动”,沃克解释说。

除上述研究外,研究人员还在以另外30人为对象的研究中发现了类似结果:前一天夜里深度睡眠较多的人,第二天焦虑程度更低。另一项针对280人的网络调查也表明,前一天晚上的睡眠质量和时长会影响第二天的焦虑程度。

研究人员说,患有焦虑症的人通常睡眠不好,而最新研究表明,或许可以通过改善睡眠来缓解焦虑症状。另外,在很多工业化国家,人们常常睡眠不足,且焦虑症发病率上升,这可能并非偶然,而是存在因果联系。

房地产权网上挂牌交易公告

(交易序号:19153—19161)

下列房地产权经核准进入珠海市公共资源交易中心(以下简称交易中心)以网上挂牌方式公开交易,现将有关事项公告如下:

- 一、挂牌时间:2019年11月15日9时起至2019年11月29日10时止。
- 二、保证金交纳时间:2019年11月15日9时起至2019年11月28日17时(以银行到账为准)。
- 三、挂牌标的概况:

权属人:北京胜古房地产开发有限责任公司

交易序号	坐落位置	建筑面积(m ²)	用途	土地来源	土地使用权年限	交易底价(万元)	增价幅度(万元/次)	竞买保证金(万元)
19153	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元702房	151.33	成套住宅	出让	2079-05-09止	532	5	130
19154	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元1201房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	521	5	130
19155	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元1401房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	523	5	130
19156	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元1501房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	524	5	130
19157	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元1502房	151.33	成套住宅	出让	2079-05-09止	541	5	130
19158	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元2001房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	529	5	130
19159	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元2201房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	532	5	130
19160	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元2401房	142.98	成套住宅	出让	2079-05-09止	534	5	130
19161	珠海市香洲区前河西路233号8栋1单元2802房	151.33	成套住宅	出让	2079-05-09止	555	6	140

四、交易条件及说明:

1. 买方应于成交之日起30个工作日内向交易中心付清价款;卖方在买方付清成交价之日起30个工作日内与不动产登记部门交件办理产权转移手续及标的移交手续;
2. 应补地价由卖方承担;
3. 政府规定的交易税费由买卖双方各自承担;
4. 上述标的移交前所欠物业管理费、水电、有线电视费等由卖方承担;
5. 上述标的以现状交易。
- 五、网上竞买要求:本次挂牌转让以网上交易方式进行。竞买人须通过珠海市公共资源交易中心网上交易系统(以下简称网上交易系统)参与竞买申请、报价及竞价。网上交易按照价高者得的原则确定竞得人。
- 六、网上竞买操作说明:竞买人须先登录交易中心网址注册用户并按《土地使用权(房地产)网上挂牌竞买须知》要求申请CA数字证书,下载并安装网上交易系统。CA数字证书须与交易中心系统绑定后,方可登录网上交易系统参与网上竞买。具体流程可登录中心网址下载《用户手册》。

七、竞买资格申请和审查:

竞买人应于2019年11月15日9时至2019年11月28日12时在网上交易系统完成竞买资格申请,并在此期间提供有关资料到交易中心业务窗口进行竞买资格的审查,交易中心将在受理后1个工作日内完成对竞买人的资格审查,并出具《竞买资格审查结果通知书》。

八、本次网上挂牌转让事项如有变更,以届时变更公告为准。《土地使用权(房地产)网上挂牌竞买须知》可登录交易中心网站下载或到交易中心1101室索取。

九、现场查勘(请买方自行与查勘联系人联系):查勘时间:2019年11月21日、26日;

查勘联系人(电话):王先生(13910679281)

十、咨询电话和地址:珠海市公共资源交易中心:(0756)2538130、2686621、2538738(地址:珠海市香洲区红山路288号国际科技大厦B座二楼)。

十一、网址:交易中心网址:http://ggzy.zhuhai.gov.cn

珠海市公共资源交易中心 2019年11月13日